

Heidi Leino

SÄÄNNÖLLISEN PÄIVÄ- JA ATERIARYTMIN SEKÄ
RAVITSEMUKSEN MERKITYS OSANA PERHETYÖN YKSIKKÖ
HAIKARANPESÄN ASIAKKAIDEN ELÄMÄNHALLINTAA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2020

SÄÄNNÖLLISEN PÄIVÄ- JA ATERIARYTMIN SEKÄ RAVITSEMUKSEN MERKITYS OSANA PERHETYÖN YKSIKKÖ HAIKARANPESÄN ASIAKKaidEN ELÄMÄNHALLINTAA

Leino, Heidi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sivumäärä: 24
Liitteitä: 4

Asiasanat: lastensuojelu, elämänhallinta, vuorokausirytm, ruokatottumukset, perheet

Tässä opinnäytetyössä laadittiin toiminnallinen päivärytmi- ja ravitsemusohjaus perhetyön yksikkö Haikaranpesän äideille. Projektin tarkoituksena oli lisätä äitien tietoisuutta päivärytmien merkityksestä, ravitsemuksesta sekä sen vaikutuksesta hyvinvointiin. Tavoitteena oli lisätä myös äitien tietoisuutta pienten lasten hyvän ja terveellisen ravitsemuksen merkityksestä sekä kannustaa ja motivoida heitä tekemään parempia valintoja arjessa. Lapsuuden ruokatottumukset seuraavat usein aikuisuuteen saakka, jolloin vanhemmat ovat isossa roolissa pienten lasten elintapojen kehittämisessä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin muun muassa lapsiperheen arkea sekä hyviä ruokailutottumuksia, johon kuuluvat muun muassa lapsiperheiden ravitsemussuositukset. Toiminnallinen osuus koostui teoriaosuuden kokoamisesta, itse toiminnan toteutuksesta sekä sen arvioinnista.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin kaksivaiheisena. Ensimmäisen toteutuskerran sisältö oli pääosin informatiivinen ja toinen kerta toiminnallinen. Viimeisellä kerralla osallistujilta kerättiin kirjallinen palaute, jonka avulla projektin onnistumista pystyttiin arvioimaan.

THE SIGNIFICANCE OF DAILY RHYTHM AND NUTRITION AS PART OF THE HAIKARANPESÄ'S CUSTOMERS LIFE CONTROL

Leino, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social services

February 2020

Number of pages: 24

Appendices: 4

Keywords: child protection, life control, diurnal rhythm, eating habits, families

The purpose of this thesis was to create a practical and functional guidance on daily rhythm and nutrition for the mothers of child protection services unit Haikaranpesä.

The goal of this project was to raise the mothers' awareness about the significance and effects of a regular daily rhythm and nutrition on their own well-being. The aim was to also further the mothers' knowledge and awareness on children's healthy nutrition in order to encourage and motivate them to make more beneficial nutritional choices in everyday life. Prior research has shown that nutritional routines and habits formed in early childhood will likely affect the choices made in adulthood.

The theoretical frame of this thesis consists of the concepts of everyday life of families with children and beneficial eating habits which include the Finnish Food Authority's nutrition recommendations for Finnish families. The practical part of this thesis consisted of compiling the theoretical part, the actual execution and the evaluation of the process.

The practical and functional part of the thesis was completed in two phases. The first phase was mainly informative and the latter practical. A written feedback was collected at the end of the practical phase and it was used to evaluate the successfulness of the project.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ARKI JA PÄIVÄRYTMI	6
2.1	Arjen- ja elämänhallinta	6
2.2	Lapsiperheen arki, rutiinit ja päiväohjelma	7
2.3	Arki lastensuojelulaitoksessa.....	9
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3.1	Opinnäytetyön tarkoitus	9
3.2	Opinnäytetyön tavoitteet.....	10
4	HYVÄT RUOKATOTTUMUKSET	10
4.1	Lapsiperheen ruokasuositukset.....	11
4.2	Säännöllinen ateriaritmi.....	14
4.3	Yhdessä syöminen	15
5	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS	15
5.1	Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja valmistelu	16
5.2	Ensimmäinen toteutuskerta.....	17
5.3	Toinen toteutuskerta	18
6	ARVIOINTI.....	19
6.1	Asiakkaiden antama palaute	19
6.2	Toimeksiantajan palaute	20
6.3	Oma arviointi.....	20
7	POHDINTA	21
	LÄHTEET	23
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena projektina yhteistyössä perhetyön yksikkö Haikaranpesän kanssa, joka kuuluu osaksi Lehmuskolo Oy:tä. Lehmuskolo on yksityisiä lastensuojelupalveluita tuottava yritys, johon kuuluvat perhetyön yksikkö Haikaranpesän lisäksi myös lasten- ja nuortenkodit Toukola ja Jukola, itsenäistymiseen valmentava yksikkö Metsämaa sekä avohuollon yksikkö. Perhetyön yksikkö Haikaranpesä on perustettu vuonna 2017 ja se on seitsemänpaikkainen yksikkö. Haikaranpesään voi sijoittua huostaanotettuna, avohuollon tai jälkihuollon sijoituksena. Haikaranpesään on mahdollista tulla myös jo raskausaikana saamaan tukea. Opinnäytetyötä toteutettaessa Haikaranpesässä asuvat äidit olivat iältään 16-22-vuotiaita ja heitä oli siellä neljä äitiä sekä kolme lasta iältään 1-7 kuukautta (Lehmuskolon [www-sivut](http://www.lehmuskolo.fi) 2019).

Haikaranpesässä nuoret vanhemmat huolehtivat itse lapsistaan; työryhmällä on kuitenkin suuri tehtävä vanhempien tukemisessa. Haikaranpesässä työskentelyn tavoitteena on, että asiakkaat pystyvät jossain vaiheessa selviytymään arjesta kotona itsenäisesti. Iso osa tätä kokonaisuutta on säännöllisen päivärytmin oppiminen, johon kuuluvat myös säännölliset ateriat. Tällä hetkellä Haikaranpesässä äitien ohjaus on keskittynyt pääsääntöisesti muihin elämänhallinnan osa-alueisiin ja ateriarytmiin sekä ravitsemukseen keskittyminen on ollut vähäistä, vaikka se onkin niin iso osa perheiden arkea ja hyvinvointia.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa keskityn tarkastelemaan lapsiperheen arkea ja sen rytmitystä, lapsiperheen ravitsemussuosituksia, varhaislapsuuden ruokailutottumusten merkitystä sekä arjenhallintaa. Säännöllinen päivä- ja ruokailurytmi tukee perheiden elämänhallintaa. Arjen monilla pienillä valinnoilla voi olla iso merkitys kokonaisuudessa. Tämän opinnäytetyön myötä nuorten äitien tietämys päivärytmin ja ravitsemuksen merkityksestä lisääntyy ja he pystyvät tekemään parempia valintoja arjessa. Opinnäytetyön projektin avulla haluan tarjota perheille vaihtoehtoja ”pikkuisen” parempaan ravitsemukseen sekä innostaa heitä pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja nykyisille ruokailutottumuksille. Tärkeintä on, että äidit ymmärtäisivät säännöllisen päivä- ja ateriarytmin merkityksen. Tätä tukemalla äitien elämänhallinnan taidot kehittyvät. Ruoka

on paljon enemmän kuin pelkkää polttoainetta elimistölle. Hyvä ruoka ja säännöllinen ruokarytmi lisäävät ihmisen hyvinvointia sekä edistävät terveyttä ja ehkäisevät sairauksia.

2 ARKI JA PÄIVÄRYTMI

Arki käsitteenä on vaikea määritellä, sillä jokainen meistä kokee sen eri tavalla. Moni kokee arjen itsestään selvänä ja jokapäiväiseksi jatkumoksi. Arkeen voi kuitenkin liittää tiettyjä asioita, kuten rytmit ja rutiinit. Arki voidaan mieltää myös juhlan vastakohdaksi. Arki ja hyvinvointi koostuvat monista pienistä palasista, kuten työstä, koulusta, unesta, ravinnosta sekä sosiaalisista suhteista. Arjessa monet asiat ovat tuttuja ja ennakoitavissa; tiettyyn aikaan mennään töihin ja päivähoitoon ja tiettyyn aikaan nukkumaan. Kun arki ei suju, se kuormittaa helposti perhettä ja vie paljon energiaa. Hyvä ja sujuva arki tukee siis mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Helin 2018, 78; Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15; Matilainen 2008, 23-25)

Monesti arki saatetaan mieltää myös negatiivisena asiana ja siksi siitä halutaankin usein pois. Arki voi olla aikuisten kokemana yksitoikkoista ja yhtä kiirettä. Siksi etenkin aikuiset haikailevat usein esimerkiksi loman perään. Jokaisen pitäisi kuitenkin muodostaa omasta arjestaan sellaista, josta nauttii ja jonne on myös sen loman jälkeen kiva palata. Hyvin sujuva arki on osa ihmisen hyvinvointia. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15-16)

2.1 Arjen- ja elämänhallinta

Elämänhallinta voidaan mieltää voimavaraksi, jonka avulla ihminen pystyy luottamaan kykyynsä toimia hankalissakin tilanteissa. Arjenhallinta taas muodostaa ison osan perheiden elämänhallinnasta. Arjenhallinta on elämästä selviytymistä ja tunne siitä, että ihminen voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Arjenhallinta on sitä, että ihmisellä on uskoa toimintakyvyn löytymiseen hankalissakin tilanteissa; tunne siitä, että minä

jaksan, osaan ja pärjään. Arjenhallintataidot ovat kaikille tärkeitä. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä & Virolainen 2012, 114-115)

Keltikangas-Järvisen (2008) mukaan elämänhallinta tarkoittaa ihmisen uskoa voivansa vaikuttaa asioihin sekä muuttaa olosuhteita itselleen otolliseksi. Elämänhallinta on suuri, kun ihminen kokee voivansa vaikuttaa hänelle tapahtuviin asioihin omilla ratkaisuillaan. Elämänhallinta on heikko, jos ihminen kokee, että asiat vain tapahtuvat hänelle tai ne ovat vain sattumaa. Elämänhallinta vaihtelee elämän eri aikoina tilanteiden mukaan. Myös elämänhallinta eri alueilla kuten esimerkiksi työn tai ihmissuhteiden alueilla saattaa vaihdella. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256-258)

Elämänhallinnan syntyminen alkaa jo vauvana ja se on pitkä prosessi. Haikaranpesässä elämähallinnan vahvistumisen tarkoituksena on, että äidit selviytyvät itsenäisesti arjesta.

2.2 Lapsiperheen arki, rutiinit ja päiväohjelma

Lapsen arjen tulisi koostua pääsääntöisesti säännöllisyydestä ja rutiineista, joiden luominen kuuluu vanhempien tehtäviin. Lapsen arjen rytmittäminen sekä rutiinilla kulkevat ruokailuhetket tuovat lapselle turvaa. Tuttu ja turvallinen arki luo hyvän perustan lapsen kasvulle ja kehitykselle. Rutiinien avulla lapsen on helpompi ennakoida ja hahmottaa myös ajankulkua. Tämän vuoksi on tärkeää vahvistaa vanhempien ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää lapselle ovat säännölliset rutiinit. Matilaisen (2008) mukaan ”rutiinit kuuluvat lapsen perusrajoihin”. Hänen mukaansa ne ovat ihan yhtä tärkeitä asettaa kuin muutkin lapselle asetettavat rajat. Lapset oppivat rutiinit ja päivärytmin vanhempien avulla ja ne syntyvät johdonmukaisesta toistamisesta. Säännölliset ruokailut ja nukkuma-ajat luovat lapsiperheen päivärytmin pohjan. Kun nämä asiat ovat kunnossa, on lapsen helpompi sopeutua myös erilaisissa muutoksissa. (Matilainen 2008, 23-25)

Lapsen terveellinen arki koostuu säännöllisestä vuorokausirytmistä, riittävästä unesta, monipuolisesta ruoasta, liikunnasta ja mukavista asioista, kuten perheen yhteisestä ajasta, kavereista ja harrastuksista (Neuvokas perhe [www-sivut](http://www.sivut.fi) 2019). Lapsena opitut

rutiinit säilyvät usein aikuisuuteen saakka. Murrosiässä on hankala alkaa opettelemaan uusia rutiineja, jos niitä ei ole koskaan aiemmin opetellut. Vaikka päivärytmi menisi joskus sekaisin, on tärkeää palata takaisin normaaliin päiväjärjestykseen ja usein se on myös helpompaa, kun siihen on jo aiemmin rutinoitunut.

Rutiinit ovat arkea helpottavia tapoja toimia arjessa. Ne muodostuvat, kun niitä toistetaan useasti ja samassa järjestyksessä. Päiväohjelma helpottaa perhettä luomaan rutiineja ja se koostuu perheiden ruoka- ja unirytmistä. Myös perheen aikuiset hyötyvät säännöllisestä päivärytmistä ja se tukee myös vanhempien omaa jaksamista ja unirythmiä. Kun vanhempi tietää, milloin lapsi esimerkiksi nukkuu päiväunet, pystyy hän helpommin ajoittamaan esimerkiksi siivoukset ja ruuanlaiton. Lapsi kannattaa ottaa myös pienestä pitäen mukaan arjen askareisiin. (Matilainen 2008, 45-54)

Pienen vauvan tarpeet on tärkeää tyydyttää vauvantahtisesti ilman mitään aikatauluja. Kun vauvalla on nälkä, vauva myös syötetään silloin. On tärkeää kuitenkin johdatella ja tukea myös pientä vauvaa pikkuhiljaa tottumaan päivärytmiin. Illalla vauvalle tehdään iltapesut ja vaihdetaan yöpuku. Kun tämä toistetaan joka ilta, vauva alkaa tottumaan tähän rutiiniin ja nukkumaan meno sujuu helpommin. Se helpottaa sekä vauvan että vanhemman elämää ja tuo vauvalle turvaa. Usein vauvaperheen päivärytmi alkaa selkeämmin hahmottua, kun lapsi alkaa syödä kiinteitä 4-6 kuukauden iässä. Tässä vaiheessa on tärkeää pitää kiinni siitä, että ruokailut sujuvat aina tiettyyn aikaan päivästä, vaikka vauvan annokset olisivatkin pieniä. Vauva tarvitsee vanhempien tukea rytmin löytymiseen. (Matilainen 2008, 67-73)

Jos lapsiperheen arjesta puuttuu säännöllisyys ja rytmit, se aiheuttaa sekä lapselle että aikuiselle stressiä. Kyrönlampi-Kylmänen (2010) kirjoittaa kirjassaan siitä, miten epä-säännöllinen ja levoton arki saattaa ilmetä muun muassa levottomana käyttäytymisenä, kielellisen kehittymisen hidastumisena sekä sosiaalisten taitojen vähenemisenä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 20). Siksi lapsiperheen arjen rytmityksellä on niin suuri merkitys. Arjen toimivuutta voivat haitata monenlaiset eri tekijät kuten kiire sekä henkinen vaativuus. Yhteiskunta asettaa myös yhä enemmän aikatauluja, jotka voivat hankaloittaa lapsiperheen arkea. Myös rahan riittävyys kuormittaa lapsiperheiden arkea. (Rönkä, Malinen & Lämsä 2009, 16-17). Perheiden arkea voidaan kuitenkin tukea ja

vahvistaa muun muassa auttamalla heitä päivittäisissä asioissa sekä säännöllisyyden vahvistamisella (Järvinen ym. 2012, 114-115.)

2.3 Arki lastensuojelulaitoksessa

Lastensuojelun tehtävänä on turvata lapsen hyvinvointi sekä tasapainoinen kehitys, ja jokaisella lapsella on myös oikeus hyvään hoitoon ja kasvatukseen. (Lastensuojelulaki 417/2007, 1 luku 1, 2, 4 §.) Vuonna 2018 Suomessa kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia ja nuoria oli yhteensä 18 544. Luku on kasvanut edellisestä vuodesta yhteensä 2,6 prosenttia. Lasten ja nuorten avohuollon asiakkuuksia on ollut yhteensä 54 833. Jälkihuollossa olevia nuoria on ollut sijoitettuna 1621 ja jälkihuoltona avohuollon tukea on saanut yhteensä 7595 nuorta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.)

Lastensuojelulaitoksissa pyritään elämään mahdollisimman normaalia arkea, jota rytmittää selkeä päivärhythmi (Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos 2019). Lapsen tai nuoren arjesta pyritään tekemään mahdollisimman tavallista arkea, johon kuuluu riittävä perushoito, joka sisältää muun muassa ruokailut, riittävän levon sekä terveydestä huolehtimisen. Arjen toimivuudella on iso merkitys ihmisen hyvinvointiin. Jokaisen arkeen tulisi kuulua sopiva määrä sosiaalisia suhteita, mielekästä tekemistä, liikuntaa, unta sekä monipuolista ruokaa. (Mielenterveystalon www-sivut 2019.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa perhetyön yksikkö Haikaranpesän asiakkaille kaksivaiheinen toiminnallinen arjenhallintaan, päivärhythmiin ja ravitsemukseen liittyvä ohjaus, jonka avulla lisätään äitien tietoisuutta päivärhythmin merkityksestä, ravitsemuksesta, ateriarytmistä sekä niiden vaikutuksesta koko perheen arkeen sekä hyvinvointiin. Kun yksi elämänhallinnan osa-alueista kehittyy, vaikuttaa se myös muihin elämänhallinnan osa-alueisiin kuten uneen ja sosiaalisiin suhteisiin.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan siis kaksivaiheisena. Ensimmäisen toteutuskerran sisällön on tarkoitus olla informatiivinen. Tavoitteena on herätellä äitien kiinnostusta ravitsemukseen. Toisella toteutuskerralla on tarkoitus tehdä nuorille tietovisa, jossa nuoret pääsevät arvuuttelemaan esimerkiksi heidän paljon käyttämien elintarvikkeiden sokerimääriä. Tarkoitus oli valmistaa myös muutama helppo välipala, jota äitien olisi helppo tehdä sekä itselleen että lapsille. Tämän kerran lopuksi äideille jaetaan myös palautelomake täytettäväksi, jonka avulla pystytään arvioimaan projektin toteutumista.

3.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli herättää nuoria perheitä ajattelemaan omia ruokailutottumuksiaan sekä niiden vaikutuksia hyvinvointiin. Tavoitteena oli myös kannustaa perheitä tekemään parempia valintoja ravitsemuksen suhteen.

Tavoitteena on lisätä myös äitien tietoisuutta pienten lasten hyvän ja terveellisen ravitsemuksen merkityksestä sekä kannustaa heitä tekemään parempia valintoja arjessa. Lapsuuden ruokatottumukset seuraavat usein aikuisuuteen saakka. Vanhemmat ovat isossa roolissa pienten lasten elintapojen kehittämisessä.

4 HYVÄT RUOKATOTTUMUKSET

Lasten ruokailutottumukset ja -muistot syntyvät jo varhain lapsuudessa ja ne vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen. Lapsuuden terveellisillä ruokailutottumuksilla on myös suuri merkitys, sillä ne auttavat painonhallinnassa ja ehkäisevät muun muassa 2 tyypin diabetekselta, korkealta verenpaineelta sekä sydän- ja verisuonitaudeilta (Centers for Disease Control and Prevention 2019.). Lastenneuvola arvioi ja seuraa perheiden ruokatottumuksia, mutta käytäntö jää kuitenkin perheiden omalle vastuulle. Lapset ottavat mallia vanhemmista, joten vanhempien esimerkillä on suuri merkitys. Jos vanhempi syö epäterveellisesti ja -säännöllisesti, myös lapsi oppii usein syömään niin.

Terveelliset, monipuoliset ja säännölliset ruokailutottumukset olisi siis hyvä oppia jo varhaislapsuudessa, sillä myöhemmin niitä voi olla hankala opetella. ”Lapsen hyvä arki rakentuu hänen huolehtimisestansa, jossa säännölliset ateriat ovat osa psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Lapsi tarvitsee monipuolista ja terveellistä ruokaa sekä säännöllisen ateriarytmin. Terveellisillä ja hyvillä ruokailutottumuksilla lisätään hyvinvointia ja luodaan pohja hyvälle arjenhallinnalle. Hyvä ravitsemus on hyvinvoinnin peruspilari ja se on yksi osa-alue elämänhallinnassa. Lapsen turvallisuuden tunne vahvistuu osaltaan, kun vanhempi vastaa tämän tarpeisiin säännöllisesti myös ravitsemuksen osa-alueella. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019).

Vauvan kiinteät ruuat aloitetaan useimmiten 4-6 kuukauden iässä. Tässä vaiheessa myös vanhempien on hyvä tehdä katsaus myös omiin ruokailutottumuksiinsa, sillä vanhemman esimerkillä on suuri merkitys. Lapsi siirtyy noin vuoden ikäisenä vanhempien kanssa samaan ruokaan. Myös vanhempien asenteet vaikuttavat lapsen maku- ja ruokatottumuksiin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019)

4.1 Lapsiperheen ruokasuositukset

Suomessa Valtion ravitsemusneuvottelukunta laatii eri ryhmille ravitsemussuosituksia. Näitä ovat muun muassa terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus, syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus, suomalaiset ravitsemussuositukset sekä syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Tässä opinnäytetyössä perehdytään tarkemmin ruokasuosituksiin lapsiperheille, sillä se on eniten opinnäytetyön asiakasryhmää koskeva suositus. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019)

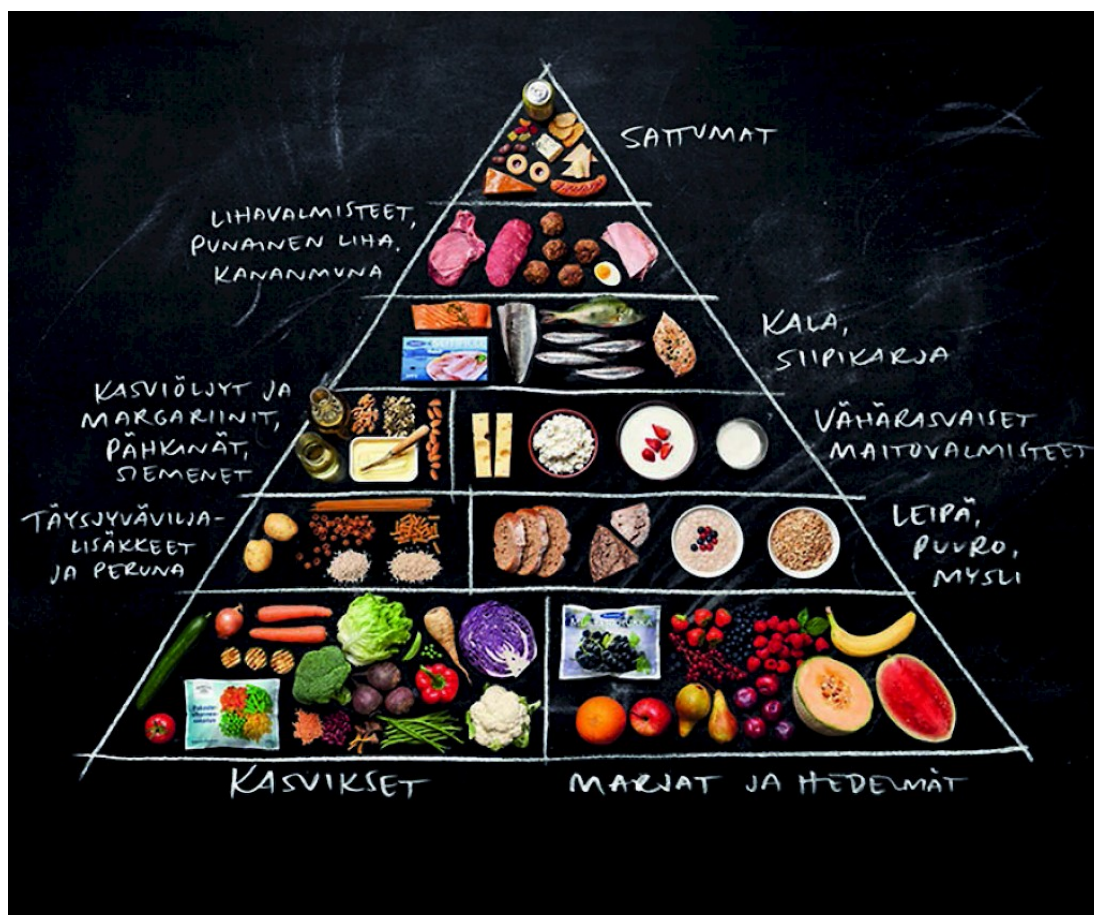
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi vuonna 2014 Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Suositusten tarkoitus on edistää lapsiperheiden terveyttä monipuolisen ja terveellisen ruokavalion avulla. Suositusten avulla kannustetaan perheitä myös syömään yhdessä, sillä ruokailu on iso osa koko perheen sosiaalista tapahtumaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Lautasmalli (kuva 1) ja ruokapyramidi (kuva 2) auttavat vanhempia koostamaan monipuolisen aterian koko perheelle. Aikuisen tehtävä on päättää, mitä ja milloin syödään. Lapsi voi toivoa erilaisia ruokia, mutta vanhempi tekee lopullisen päätöksen.



Kuva 1. Lautasmalli (Syö hyvää [www-sivut](http://www.sivut.fi) 2019.)

Niin aikuisen kuin lapsenkin on helppo koostaa ateriat lautasmallin avulla; lasten annos on vain pienempi kuin aikuisen. Puolet lautasesta on kasviksia, neljännes perunaa, riisiä tai pastaa, neljännes vähäsuolaista lihaa, kanaa, kalaa tai palkokasveja kuten papuja ja linssejä. Lautasmalliin kuuluu myös lasi maitoa tai piimää sekä yksi leipä margariinilla. Jälkiruoaksi voi syödä vaikka marjoja. (Sydänliitto 2019).



Kuva 2. Ruokapyramidi (Syö hyvää [www-sivut 2019](http://www.sivut2019.fi).)

Kuvassa 2 olevan ruokapyramidin avulla on helppo koostaa monipuolinen ruokavalio, jonka isoimpana ryhmänä ovat kasvikset, marjat ja hedelmät. Näitä tulisi syödä päivittäin 5-6 annosta. Yksi annos vastaa yhtä kourallista. Viljatuotteita tulisi syödä 4-9 annosta päivittäin; 9 miehille, leikki-ikäiselle 4 ja naiselle 6. Viljatuotteista saa tärkeää kuitua, joka pitää vatsan kylläisenä ja on hyväksi muun muassa suoliston toiminnalle. Maitotuotteita suositellaan kouluikäisestä lähtien 5-6 dl päivittäin, leikki-ikäiselle 4 dl. Tämän lisäksi olisi hyvä nauttia 1-3 siivua juustoa ikäryhmästä riippuen. Maitotuotteista saa hyvin proteiinia sekä kalsiumia, joka on hyvää luustolle. (Syö hyvää [www-sivut 2019](http://www.sivut2019.fi); Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019)

Ruokapyramidissa ylimmässä ja pienimmässä ryhmässä ovat sattumat eli muun muassa limsat ja makeiset. Tällä on ihan selvä syykin. Lapset ja aikuiset saavat nykyisin ruuasta liikaa sokeria. Naisten maksimisuositus on 22 sokeripalaa vuorokaudessa, kun taas 10 vuotiaan lapsen on 15 sokeripalaa. Pienemmän lapsen maksimisuositus on siis vieläkin vähemmän. Tavallisessa perusjugurtissa on 9 sokeripalaa 2 desilitrassa, kun

taas 200g suklaalevyssä keskimäärin 38 sokeripalaa. (Syö hyvää www-sivut 2019). Liika sokeri ruokavaliossa vaikeuttaa painonhallintaa ja aiheuttaa hammaskariesta. Ylipaino sen sijaan altistaa lukuisille muille sairauksille. Siksi sokeria kannattaakin nauttia säästeliäästi. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019)

Arjen valinnoilla on iso merkitys ja kokonaisuus ratkaisee. Kun arjessa valitsee pääsääntöisesti ruokapyramidin muilta portailta, kuin ylimmältä, sattumat eivät haittaa.

4.2 Säännöllinen ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi rytmittää lapsiperheen päivää. Säännöllisyys on pienen lapsen päivärytmin a ja o. Se lisää pienen lapsen turvallisuutta, sillä sen avulla lapsi tietää pääsääntöisesti, mitä seuraavaksi aina tapahtuu. Kun lapsi saa säännöllisesti ruokaa, myös verensokeri pysyy tasaisena. Jos veren sokeri heittelee tai laskee liian matalaksi, se saattaa aiheuttaa väsymystä ja ärtymystä. Ateriarytmi vaikuttaa siis myös lapsen mielialaan ja tätä kautta koko perheen hyvinvointiin. (Matilainen 2008, 81-83)

Kun ateriarytmi pysyy tasaisena ja säännöllisenä, lapsella on useimmiten myös nälkä ruoka-aikaan. Säännöllinen ateriarytmi ehkäisee napostelua aterioiden välillä. Myös aikuisen säännöllinen ateriarytmi ehkäisee napostelun tarvetta ja auttaa jaksamaan paremmin. Hyvä ateriarytmin väli on 4-6 tuntia (Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos 2019). Pienet vauvat syövät oman rytminsä mukaisesti. Säännölliset ruokailut koostuvat pääsääntöisesti aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä ja iltapalasta. Pienen lapsen jokainen ateria on tärkeä, sillä lapsi syö pienempiä määriä kuin aikuinen, joten jos joku ateria jää väliin lapsen energiansaanti voi jäädä vähäiseksi. (Matilainen 2008, 81-83)

Lapset tarvitsevat yleensä useita maistelukertoja totutellessaan uusiin ruoka-aineisiin. Osa lapsista saattaa tarvita jopa 20 maistelukertaa yhdelle ruoka-aineelle, mutta usein vanhemman sinnikkyys asiassa palkitsee. On luonnollista, ettei lapsi syö jokaisella ateriakerralla saman verran. (Marttaliiton www-sivut 2019)

Suunnitelmallisuus arkiruokailuissa helpottaa, joten ruokaostokset kannattaa suunnitella hyvissä ajoin etukäteen, jotta jääkaapista löytyy aina tarvittavat tarvikkeet ennalta suunniteltuun ruokaan. Näin monipuolista ja terveellistä ruokavaliota on helpompi noudattaa.

4.3 Yhdessä syöminen

Syöminen ei ole vain pelkkää energian tankkausta, vaan paljon muutakin. Lapsiperheissä se on osa kasvatustyötä. Perheen yhteiset ateriat ovat arvokkaita ja yhdessä syöminen luo lapselle turvallisuuden tunnetta. Yhdessä syöminen tekee hyvää koko perheen hyvinvoinnille sekä vahvistaa perheen yhteenkuuluvuutta. Yhteiset ruokamuistot muodostuvat myös yhteisen ruokapöydän ääressä. (Matilainen 2008, 86; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019)

Ruokapöydän äärellä perheen on helppo vaihtaa päivän kuulumiset. Jo puolivuotiaan vauvan, joka osaa jo istua, voi ottaa mukaan yhteisiin ruokahetkiin. Lasta kannattaa rohkaista ja kannustaa ruokailuissa, mutta ei koskaan pakottaa. Ruokailutilanteen tulisi olla miellyttävä ja kiireetön, siksi sille on hyvä järjestää tarpeeksi aikaa arjessa. Joskus lapsen kanssa ruokailu saattaa aiheuttaa vanhemmalle harmaita hiuksia, mutta vanhemman tulisi kärsivällisesti jaksaa auttaa ja opastaa lasta ruokapöydässä. Lapsi oppii vanhemmiltaan pöytätapoja yhdessä syödessä, joten vanhempien esimerkillä on iso merkitys. Hieman isompi lapsi kannattaa ottaa mukaan myös ruoanvalmistukseen. Yhteisen ruokailun ei aina tarvitse olla päivällinen. Pääasia on, että joka päivä syödään yhdessä vähintään se yksi ateria. (Matilainen 2008, 86-89; Marttaliiton [www-sivut](http://www.marttaliiton.fi) 2019)

5 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa esimerkiksi tapahtumana, oppaana tai jonkinlaisen tuotteen kehittelynä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena projektina. Projekti määritellään usein niin, että sillä on

selkeä tavoite, suunnitelma sekä aikataulu ja päättymispäivä. Projektit etenevät useimmiten vaiheittain. Ensin pitää tunnistaa projektin tarve, jonka jälkeen tulee määrittelyvaihe, jossa selvitetään, mitä projektilla tulisi saavuttaa. Sen jälkeen on vuorossa suunnittelu, projektin toteutus ja lopuksi sen päättäminen. Jokainen projekti sisältää myös riskejä. Ne tiedostamalla pystytään saavuttamaan todennäköisesti onnistuneempi lopputulos. (Kettunen 2009, 15, 43-51, 75.)

5.1 Toiminnallisen osuuden suunnittelu ja valmistelu

Toiminnallista opinnäytetyötä suunnitellessa aiheen ideointi on tärkeää. Aihe-alue oli itselleni mielenkiintoinen ja sille oli selkeästi tarvetta myös Haikaranpesässä. Minulla oli alusta saakka selkeä ajatus siitä, millaiset toimintakerrat tulisivat olemaan. Keskustelimme kuitenkin myös Haikaranpesän vastaavan ohjaajan sekä muiden ohjaajien kanssa siitä, millainen kokonaisuus olisi selkeä ja mahdollisimman yksinkertainen, jotta äidit saisivat toimintakerroista mahdollisimman suuren hyödyn. Osalla äideistä on neuropsykiatrisia haasteita, joka loi haasteensa myös toiminnallisten kertojen suunnittelulle.

Toiminnallisen osuuden suunnittelu alkoi syksyllä 2019 aineiston keräämisellä. Karitoitin myös hyvää päivärytmiäohjelmaa, jonka mukaan perheet voisivat harjoitella arkirytmien sujumista. Teoriaosuuden kasaamisen jälkeen oli helppo lähteä suunnittelemaan toiminnallista osuutta, kun aiheesta oli jo hyvä teoriapohja. Teoria oli helppo kerätä kasaan, sillä asiasta löytyi runsaasti tietoa eri lähteistä.

Ensimmäinen toiminnallinen ryhmäkerta piti sisällään keskustelua arjesta, kahoot-tietokilpailun, pienimuotoisen teoriaosuuden sekä päiväohjelman jakamisen. Sekä kahoot-tietokilpailu että teoriaosuus haluttiin pitää mahdollisimman yksinkertaisena, jotta äidit jaksoivat keskittyä koko toiminnan ajan. Kahoot-tietokilpailun kysymykset haluttiin pitää myös siksi yksinkertaisina, että äidit saivat onnistumisen kokemuksia osatessaan vastata oikein moniin kysymyksiin. Toisella kerralla tarkoitus oli käydä keskustelua päiväohjelmasta, arvuutella yhdessä äitien paljon käyttämien tuotteiden sokerimääriä sokeripalanäyttelyn avulla sekä tehdä yhdessä muutama helppo ja terveellinen välipala.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Haikaranpesässä kahtena keskiviikkona peräkkäin, jolloin Haikaranpesässä järjestetään (vertais)ryhmätoimintaa, johon äideillä on aina velvollisuus osallistua. Haikaranpesän yksikön johtajan kanssa on sovittu, että Haikaranpesä vastaa kustannuksista, jotka syntyvät välipalan valmistamisesta, sillä sen avulla lisätään äitien tietoisuutta helppojen ja terveellisten välipalojen tekemisestä. Molemmat toteutuskerrat toteutettiin Haikaranpesän yhteisissä tiloissa ja kerrat olivat kestoltaan yhden tunnin verran. Toiminnalliset osuudet haluttiin pitää osallistavana sekä vapaaseen keskusteluun haluttiin jättää tarpeeksi aikaa.

5.2 Ensimmäinen toteutuskerta

Ensimmäisen toteutuskerran tavoitteena oli herätellä äitien kiinnostusta arjen rytmiin ja ravitsemukseen sekä arjen säännöllisyyden merkitykseen ja hyötyihin. Tarkoituksena oli osallistaa äitejä keskustelemaan ja pohtimaan itse nykytilannettaan ja tottumuksiaan. Tällä toteutuskerralla kävimme aluksi osallistavaa keskustelua äitien kanssa arjesta ja rutiineista. Pohdimme sitä muun muassa näiden kysymysten avulla:

- Mitä arki on?
- Mitä Haikaranpesän perheiden arkeen kuuluu?
- Mitä he toivoisivat siinä olevan enemmän/vähemmän?
- Millaista arki lapsuuden perheessä on ollut? Onko siinä ollut esimerkiksi selkeät rutiinit?
- Mitä äidit haluaisivat ehkä jatkaa lapsuudestaan omille lapsille ja onko jotain, mitä he haluaisivat arjessa tehdä eri tavalla lasten kanssa?

Keskustelun jälkeen herättelin äitien mielenkiintoa ravitsemusaiheeseen Kahoot-tietokilpailun avustuksella (Liite 1). Tietokilpailuun olin valinnut ravitsemukseen liittyviä yksinkertaisia kysymyksiä. Kilpailun jälkeen syvennyimme ravitsemusaiheeseen yhdessä powerpoint-esityksen (Liite 2) avulla. Tätä toteutuskertaa varten valmistelin äideille myös selkeän päiväohjelman rungon (Liite 3), jota rytmittävät säännölliset ruokailut. Annoin äideille tehtäväksi noudattaa sitä viikon verran ennen seuraavaa toteutuskertaa. Tätä runkoa Haikaranpesän työntekijät voivat myös hyödyntää jatkossa.

5.3 Toinen toteutuskerta

Toisella toteutuskerralla oli tarkoitus yhdessä purkaa edellisellä viikolla saatu tehtävä päiväohjelmasta ja pohtia sitä, mitkä asiat sujuivat hyvin ja missä kohdassa ilmeni haasteita. Vaikka vauvat ovat pieniä, voivat äidit kuitenkin jo omalla kohdallaan harjoitella säännöllisempää rytmiä, jolloin sitä on myös helpompi toteuttaa kasvavien lasten kanssa. Tarkoitus oli yhdessä keskustellen pohtia asiaa sekä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Tällä kerralla oli myös tarkoitus tehdä äideille pienimuotoinen sokeripalanäyttely, jossa nuoret äidit pääsevät muun muassa arvuuttelemaan heidän paljon käyttämiensä elintarvikkeiden sokerimääriä. Sokeripalanäyttelyyn valitsin 0,33 litran energiajuomatölkin, 1,5 litran coca-cola pullon, 200g suklaalevyn, makuviilin sekä 2 desilitran hedelmäpommijugurttin. Äidit arvuuttelivat näiden tuotteiden sokeripitoisuuksia.



Kuva 3. Haikaranpesän sokeripalanäyttely

Tarkoitus oli valmistaa myös muutama helppo välipala, jota äitien olisi helppo tehdä sekä itselleen että lapsille. Yhdessä tekeminen lisää myös äitien yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä sekä ehkäisee ryhmästä syrjäytymistä. Tämän kerran

lopuksi äideille jaettiin myös palautelomake täytettäväksi, jonka avulla pystyttiin arvioimaan projektin toteutumista.

Ennen välipalavaihtoehtojen pohdintaa selvitin äitien mahdolliset allergiat, jotta kaikki pystyisivät syömään niitä. Välipaloiksi valikoituvat smoothiet, jotka ovat helppo, nopea ja terveellinen vaihtoehto välipalaksi. Toinen smoothie valmistettiin mansikoista, banaanista, maitorahkasta sekä kauraleseestä ja toinen smoothie pakastemangosta, banaanista ja maitorahkasta. Äidit saivat valmistaa nämä itse. Molemmista smoothieista otettiin osa talteen ennen maitorahkan lisäämistä, jotta myös yksi kiinteitä ruokia syövä vauva sai maistaa näitä välipaloja.

6 ARVIOINTI

6.1 Asiakkaiden antama palaute

Viimeisellä toteutuskerralla äideiltä kerättiin palautetta kyselylomakkeen (Liite 4) avulla. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli arvioida, kuinka onnistuneita ryhmätöimintakerrat olivat ja saivatko äidit uutta tietoa ravitsemuksesta. Kyselomake oli tarkoitus pitää yksinkertaisena ja helposti ymmärrettävänä. Äidit saivat rauhassa vastata lomakkeeseen ja jättää sen jälkeen sen kasaan pöydälle. Lisäksi kävimme suullista keskustelua toteutuksesta.

Ensimmäisellä ryhmätöimintakerralla oli mukana neljä äitiä, yksi Haikaranpesän ohjaaja sekä kaksi opiskelijaa, jotka pääsääntöisesti vastasivat lastenhoidosta. Toisella kerralla mukana olivat kolme äitiä, sillä yksi äiti oli kotilomalla. Toisella kerralla Haikaranpesän 2 ohjaajaa vastasivat pääsääntöisesti lastenhoidosta, mutta seurasivat toimintaa etäisesti sivusta.

Palautekyselyn täyttivät kaikki äidit. Äideistä kolme vastasi, että ryhmätöimintakerrat olivat melko hyvin onnistuneet ja yhden mielestä hyvin onnistuneet. Kukaan ei vastannut ryhmätöimintojen olleen huonosti onnistuneita. Puolet äideistä oppi jonkin verran uutta, puolet melko paljon. Kolme heistä aikoo luultavasti kiinnittää enemmän

huomiota perheen ravitsemustottumuksiin ja yksi ei osannut sanoa. Äidit aikovat jatkossa kiinnittää huomiota enemmän säännöllisyyteen sekä päivärytmissä että ruokailuissa, ruoan monipuolisuuteen sekä välipalan lisäämiseen, jotta ateriavälit eivät venyisi liian pitkiksi. Vastaajien mieleen jäivät parhaiten se, kuinka paljon tuotteissa on sokeria, päivärytmin merkitys sekä se, kuinka pienenä lapselle voi jo alkaa opettamaan rutiineja. Yksi äideistä antoi myös muuta palautetta: ”kiitos oli mielenkiintoista, kahoot oli best”.

Asiakkailta saaman palautteen perusteella voidaan todeta, että toimintakerrat olivat siinä määrin onnistuneita, että ne opettivat äideille jotain uutta ja olivat myös heidän mielestään onnistuneita. Palautteen mukaan kaikki saivat uutta tietoa.

6.2 Toimeksiantajan palaute

Ryhmätoimintakertoja seurasivat molemmilla kerroilla yhteensä kolme eri ohjaajaa. Keräsin heiltä kaikilta suullisesti palautetta. Ohjaajien mielestä hyvää oli, että toimintakerrat olivat osallistavia ja yksinkertaisia. Kahoot-tietokilpailu oli uusi tuttavuus ohjaajille ja saikin heiltä hyvää palautetta. He pohtivat, että sitä voisi jatkossa myös hyödyntää muissa Haikaranpesän toiminnoissa. Ohjaajat olivat toimintakerroista positiivisia ja heidän mielestään ne olivat kaiken kaikkiaan onnistuneita.

6.3 Oma arviointi

Opinnäytetyöskentelyn vaikein vaihe oli, kun opinnäytetyön suunnitelma oli valmis ja piti aloittaa itse työn tekeminen. Alkukankeuksien jälkeen loin itselleni aikataulun, jonka mukaan opinnäytetyön toiminnallinen osuus olisi tammikuussa 2020 kahtena viikkona peräkkäin. Tämän jälkeen jäljellä olisi opinnäytetyön loppuun kirjoittaminen. Työn loppuun kirjoitukselle loin tavoitteen, että se olisi helmikuun aikana valmis. Teoreettista aineistoa olin kerännyt pikkuhiljaa syksyn ja alkutalven 2019 aikana.

Ennen opinnäytetyön toimintakertoja mietin, saisinko äidit motivoitua aiheeseen tarpeeksi hyvin. Huoli oli kuitenkin turha, sillä äidit olivat heti alusta saakka mukana innokkaasti ja suurin osa odotti ryhmätoimintakertoja jo ennen niiden pitämistä.

Ryhmätoiminta järjestetään Haikaranpesässä pääsääntöisesti aina keskiviikkoisin klo 16-17. Myös nämä toiminnalliset ryhmät järjestettiin samaan aikaan. Olin suunnitellut ohjelman niin, että se kestäisi molemmilla kerroilla tunnin. Ajankäyttö onnistui erinomaisesti ja ehdimme käymään kaikki asiat tässä ajassa ilman, että aika meni liian kiireesti tai liian hitaasti. Myös vapaalle keskustelulle jäi aikaa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui kaiken kaikkiaan tavoitteiden mukaisesti. Äidit osallistuivat keskusteluun ja he pohtivat asioita usealta kantilta. Etenkin keskustelu arjesta herätti paljon keskustelua. Toiminnallinen toteutustapa oli äideille mieluisa eikä siitä tullut liian teoreettinen, vaan toteutus tehtiin yhdessä toimien ja keskustellen. Osallisuus toiminallisuudessa onnistui hyvin. Koen, että koko opinnäytetyölle asettamani tavoitteet toteutuivat, sillä äidit alkoivat selkeästi ajattelemaan monipuolisemmin omia ruokailutottumuksiaan sekä niiden vaikutuksia arjessa. Äitien tietoisuus päivärytmistä sekä terveellisestä ravitsemuksesta lisääntyi. Myös henkilökohtaiset tavoitteeni päivärytmin ja etenkin ravitsemustietouden osalta lisääntyi. Onnistuin myös innostamaan ryhmää aiheeseen, vaikka motivaatio ennen ryhmätoimintakertoja oli osittain alhainen. Toiminnallinen osuus kehitti ryhmänohjaustaitojani entisestään. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen siitä, miten koko projekti toteutui ja onnistui.

7 POHDINTA

Kun aloin suunnittelemaan tätä opinnäytetyötä Haikaranpesässä olivat asiakkaat, joille olin alun perin suunnitellut toiminnallista osuutta. Haikaranpesässä kaikki asiakkaat kuitenkin vaihtuivat marras-joulukuun vaihteessa, joten alkuperäinen suunnitelma muuttui hieman, sillä uusien asiakkaiden lapset olivat huomattavasti nuorempia kuin aiempien asiakkaiden. Pienten alkukankeuksien jälkeen tämä opinnäytetyö kuitenkin alkoi muodostumaan. Aiheesta löytyi paljon tietoa ja siksi sen rajaaminen tuottikin välillä hieman hankaluuksia. Päätin kuitenkin rajata aihetta paljon ja otin mukaan vain pääasiat aiheista.

Työskentelin itse Haikaranpesässä myös opinnäytetyön teon aikana ja pystyin havainnoimaan asiakkaiden tarpeita ja puutteita tällä osa-alueella. Pystyin myös keskustelemaan asiasta ohjaajien sekä yksikön johtajan kanssa ja sain heiltä tukea ja vinkkejä siihen, miten toiminnallinen toteutus pysyttäisiin toteuttamaan mahdollisimman monipuolisesti ja kattavasti Haikaranpesän asiakkaille.

Koko opinnäytetyöprosessi on ollut kaiken kaikkiaan opettavainen ja se on tukenut ammatillista kasvuani. Olen kehittynyt sekä opiskelijana että ammatillisesti tätä työtä tehdessäni ja saanut paljon uutta informaatiota lapsiperheiden arjesta ja elämänhallinnasta. Tämä prosessi on vahvistanut edelleen myös ajatusta siitä, että haluan jatkossakin työskennellä perheiden sekä vanhemmuuden parissa. Opinnäytetyö sai minut myös ymmärtämään, että usein tavallinen, kiireetön arki on parasta. Jatkotutkimuksena olisi hyvä selvittää, oliko ohjauksella merkitystä äitien toimintatapoihin ja muuttuiko heidän suhtautumisensa päivärytmi- ja ravitsemusasioihin positiivisempaan suuntaan.

LÄHTEET

Centers for Disease Control and Prevention. 2019. Childhood nutrition facts. Viitattu 15.1.2020. <https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/facts.htm>

Helin, E. 2018. Arjen taitaja. Helsinki: Opetushallitus.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi – perhetyön arkea. 2. painos. Porvoo: Bookwell Oy.
Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro.

Lehmuskolon www-sivut. 2019. Viitattu 25.9.2019. <https://lehmuskolo.fi>

Marttaliiton www-sivut. 2019. Leikki-ikäisen ruoka. Viitattu 15.2.2020. <https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/leikki-ikaisen-ruoka/>

Matilainen, T. 2008 Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mielenterveystalon www-sivut. 2019. Arjen perusteet. Viitattu 4.10.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx

Neuvokas perhe-www-sivut. 2019. Viitattu 30.12.2019. <https://neuvokasperhe.fi/ar-kirytmii>

Rönkä, A., Malinen, K. & Lämsä, T. 2010. Pikkulapsiperheiden arjen paletti. Teoksessa A. Rönkä, K. Malinen & T. Lämsä (toim.) perhe-elämän paletti – vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sydänliiton www-sivut. 2019. Lautasmalli terveellisen syömisestä apuna. Viitattu 16.1.2020. <https://sydan.fi/fakta/lautasmalli/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Lapsen arki ja perushoito sijaishuollossa. Viitattu 10.1.2020. <https://thl.fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijais-huolto/hoito-ja-kasvatus-sijais-huollossa/lapsen-arki-ja-perushoito-sijais-huollossa>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Lastenkoti, nuorisokoti. Viitattu 4.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijais-huolto/sijais-huollon-muodot/lastensuojelulaitokset/lastenkoti-nuorisokoti>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Lastensuojelu 2018. Viitattu 6.10.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138211/Tr23_19_LASU.pdf?sequence=5

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 4.10.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Ravitsemussuositukset. Viitattu 10.1.2020. <https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ohjeet-ja-suositukset/suositukset-ja-toimintapideohjelmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Ruokatottumukset. Viitattu 7.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

LIITE 1

Kahoot-tietokilpailun kysymykset:

1. Lapsiperheiden yksi tärkeimpiä tavoitteita ruokailussa on?
 - a. Sokeripitoisten ruokien lisääminen
 - b. Kasvien, hedelmien ja marjojen vähäinen käyttö
 - c. Yhdessä syöminen ✓
 - d. Ruualla palkitseminen
2. Lapsuuden ruokailutottumukset vaikuttavat myös aikuisuudessa
 - a. Kyllä ✓
 - b. Ei
3. Lapsi saa päättää, mitä ja milloin syödään
 - a. Kyllä
 - b. Ei ✓
4. Säännöllinen ateriaritmi ei
 - a. Pidä verensokeria tasaisena
 - b. Auta jaksamaan paremmin arjessa
 - c. Tue hyvinvointia
 - d. Lisää napostelua ✓
5. Päivittäin olisi hyvä syödä _____ ateriaa
 - a. 0-2
 - b. 4-6 ✓
 - c. 6-8
 - d. 5-7

6. Paras janojuoma on?
- a. Vesi ✓
 - b. Maito
 - c. Limsa
 - d. Energiajuoma
7. Janon tunne johtuu
- a. Väsymyksestä
 - b. Sokerin puutteesta
 - c. Nestehukasta ✓
 - d. Huonosti syömisestä
8. Energiaravintoaineita ovat muun muassa
- a. Hiilihydraatit ✓
 - b. Suola
 - c. Mausteet
 - d. Sokeri
9. Mikä näistä ei ole hyvä proteiinin lähde?
- a. Kala
 - b. Liha
 - c. Hedelmät ✓
 - d. Pavut
10. Kasviksia, marjoja ja vihanneksia tulisi syödä päivittäin vähintään
- a. 1kg
 - b. 500g ✓
 - c. 200g
 - d. 2,5kg
11. Kuitupitoinen ruokavalio vähentää sairauksien riskiä
- a. Kyllä ✓
 - b. Ei

12. Pehmeää rasvaa saadaan

- a. Kookosrasvasta
- b. Voista
- c. Avokadosta ✓
- d. Kookosöljystä

13. Sipsit ja karkit

- a. Hyvä syödä joka päivä
- b. Nostavat verensokerin hetkellisesti korkealle ✓
- c. Pitävät verensokerin tasaisena
- d. Ovat terveellinen vaihtoehto

14. Kofeiinin maksimisuositus päivässä on

- a. 100mg
- b. 400mg ✓
- c. 300mg
- d. 200mg

15. Yhdessä 0,33l energiajuomatölkissä on _____ sokeripalaa

- a. 6
- b. 8
- c. 16
- d. 14 ✓

ATERIARYTMIN JA RAVITSEMUKSEN MERKITYS

VARHAISLAPSUUDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

- HYVÄ RAVITSEMUS ON HYVINVOINNIN PERUSPILARI NIIN LAPSILLA KUIN AIKUISILLAKIN
- LAPSENA OPITUT TAVAT JA TOTTUMUKSET VAIKUTTAVAT PITKÄLE AIKUISUUTEEN
 - PAINONHALLINTA JA ELINTAPASAIRAUDET
- RUTIINILLA KULKEVAT RUOKAILUHETKET TUOVAT LAPSELLE TURVAA
 - SÄÄNNÖLLISET RUOKAILUT RYTMITTÄVÄT PÄIVÄÄ
- YHDESSÄ SYÖMINEN
- VANHEMPIEN ESIMERKKI
- MONIPUOLINEN RUOKA SEKÄ SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

LAUTASMALLI JA RUOKAPYRAMIDI





MIHIN RAVITSEMUS VAIKUTTAA?

- ANTAA ENERGIAA
- AUTTAA KESKITTYMÄÄN
- PITÄÄ PÖPÖT POISSA JA KIUKUN KAUKANA ☺
 - HYVÄ RAVITSEMUS EHKÄISEE MONIA SAIRAUKSIA
- AUTTAA NUKKUMISEEN
- YHDESSÄ SYÖMINEN TEKEE MIELELLE HYVÄÄ

MUISTILISTA HYVÄÄN RAVITSEMUKSEEN:

SYÖ ENEMMÄN

- KASVIKSIÄ, HEDELMIÄ JA MARJOJA
- TÄYSJYVÄILIOJA
- PEHMEÄÄ RASVAA
- KALAA
- VÄHÄRASVAISIA MAITOTUOTTEITA

SYÖ VÄHEMMÄN

- SUOLAA
- VALKOISESTA VILJASTA TEHTYJÄ
- VOITA
- LIHAA
- RASVAISIA MAITOTUOTTEITA
- ROSKARUOKAA

MUISTA SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI JA VÄLTÄ NAPOSTELUA!

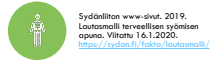
KIITOS!


A large, vibrant red heart with a thick black outline is positioned on the right side of the slide. The heart is symmetrical and has a classic shape. The background of the slide is white with a subtle gradient and several realistic water droplets of various sizes scattered across it, particularly on the left and bottom edges.

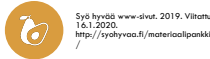
LÄHTEET:





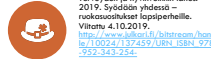
 Neuvokas perhe-www.sivut. 2019.
Villattu 30.12.2019.
<https://neuvokasperhe.fi/arkirytyml>



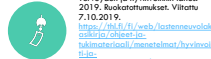
 Sydänliiton www.sivut.2019.
Lautasmalli terveellisen syömisen
apuna. Vilituttu 16.1.2020.
<https://sydan.fi/fakta/lautasmalli/>




 Syö hyvää www.sivut.2019.Viitattu.16.1.2020.
<http://syohyvaa.fi/materiaalipankki/>



Terveystieteiden tutkimuskeskus
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Terveystieteiden tutkimuskeskus



 2019. Ruokataittumukset. Vilitatu
7.10.2019.
<https://thi.fi/fi/web/lastenneuvola/askia/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja->

Päiväohjelmamarunko / Haiikaranpesä

Herätys noin klo 7-8

Aamutoimet, kuten vaipanvaihto, pesut, hammaspesu ja päivävaatteet

Aamupala noin 8-9

Ulkoilua / aamupäivän unet

Lounas noin klo 11-12

Päiväunet noin klo 12

Välipala noin klo 14

Leikkiä, ulkoilua, ruuanlaittoa

Päivällinen 16-17

Leikkiä, ulkoilua yms.

Iltapala noin klo 19-20

Rauhoittuminen

Iltapesut ja yöpuku, iltasatu/laulu

Nukkumaan noin klo 20-21

*Pienen vauvan kanssa ruokailet ja nukkumiset sujuvat **lapsentahtisest**. Vauvaa ohjaillaan pikku hiljaa samaan rytmiin.*

Rutiinit ja säännöllisyys tuovat lapsellesi turvaa ja hyödyt myös itse säännöllisestä päivärytmistä!

PALAUTEKYSELY

1. Kuinka onnistuneet ravitsemusaiheiset ryhmätoimintakerrat mielestäsi olivat?

- a) hyvin onnistuneet
- b) melko hyvin onnistuneet
- c) en osaa sanoa
- d) melko huonosti onnistuneet
- e) huonosti onnistuneet

2. Opitko jotain uutta?

- a) paljon
- b) melko paljon
- c) jonkin verran
- d) melko vähän
- e) vähän

3. Aiotko tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota teidän perheenne ravitsemustottumuksiin?

- a) kyllä
- b) luultavasti kyllä
- c) en osaa sanoa
- d) luultavasti en
- e) en

Jos vastasit aiempaan kysymykseen kyllä tai luultavasti kyllä, niin miten?

Mikä jäi parhaiten mieleen?

Muu palaute / risut ja ruusut:

Kiitos palautteestasi ja osallistumisestasi! 😊